

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Школа здоровья и индивидуального развития»
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
ГБНОУ «Школа здоровья
и индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол № 3 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБНОУ
«Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
С.А.Тихашин
Приказ № 80 от 31.08.2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ОСОЗНАННОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РЕАГИРОВАНИЮ

Возраст детей 3-11 лет

Разработчик

Серебрякова Анастасия Александровна,
Педагог-психолог

Санкт – Петербург
2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение детей осознанному эмоциональному реагированию» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы

Основным фактором психического здоровья человека является **эмоциональное благополучие**. В дошкольном и младшем школьном возрасте оно определяется семьей и взаимодействующим с ней окружением ребенка.

В этом возрасте начинается активный процесс познания детьми своих чувств и эмоций, процесс осознания и умение управлять ими и распознавать у других людей.

Чувства, эмоции, переживания – это важная часть жизни каждого человека. Чувства помогают нам понять, что для нас хорошо и что плохо. Дети познают окружающий мир на практике, жизнь ребёнка насыщена разными чувствами и эмоциями. Они не всегда положительные. Задача взрослых помогать детям в осознании эмоциональной стороны жизни. Чувства не бывают хорошими или плохими – это часть нас самих.

В младшем дошкольном возрасте дети учатся узнавать свои эмоции и окружающих. Важно их называть детям: «я вижу, ты расстроен...», «как нам весело сейчас...» «может ты разозлился, когда у тебя отобрали игрушку?....»

В старшем дошкольном возрасте важно начинать учить детей управлять выражением своих чувств. В младшем школьном возрасте к детям предъявляется все больше требований по осознанной эмоциональной саморегуляции.

Актуальность программы объясняется наличием нарушений эмоциональной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста, проявлением которых являются страхи, повышенная, или пониженная тревожность, негативное эмоциональное состояние и часто сопутствующие им низкая самооценка, неуверенность в себе, в собственные силы и возможности. Развитие эмоционально-волевой сферы – один из важнейших компонентов полноценной жизни ребенка.

Арсенал: Программа предназначена для работы с дошкольниками и младшими школьниками. Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительность каждого 20-45 минут в зависимости от возраста участников. Общая продолжительность программы - 12 занятий (12 академических часов).

Цель программы:

Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного и младшего школьного возраста. Расширение осознаваемости чувств и переживаний своих и окружающих.

Задачи программы:

- Знакомство детей с эмоциями: радость, удивление, обида, гнев, страх.
- Обогащение эмоциональной сферы, улучшение эмоционального состояния детей.
- Отреагирование имеющихся отрицательных эмоций, препятствующих полноценному личностному развитию ребёнка.
- Снижение уровня тревожности, преодоление страхов.
- Обучение распознаванию эмоциональных проявлений других людей по различным признакам (мимике, голосу, пантомиме и др.).
- Формирование положительной Я – концепции.

Условия реализации программы:

Программа включает в себя групповую работу с детьми и групповые консультации родителей в конце каждого занятия.

Программа рассчитана на детей дошкольного 3 – 4, 5 – 6, 6 – 7 лет и младшего школьного возраста 7-11 лет имеющих эмоциональные проблемы, и трудности в поведении. Группы важно формировать по возрастам, т.к. в каждом возрасте детям присущ свой уровень осознанности эмоций и чувств.

В группу набираются дети по результатам предварительных консультаций специалиста с родителями и педагогами, а так же предварительной диагностики детей. В группе от 5 до 12 человек. Группы разнополые.

Планируемые результаты программы:

После прохождения курса занятий по программе у детей значительно снижается уровень тревожности, агрессии, исчезают страхи. Они становятся более спокойными, уравновешенными, уверенными в себе, «покладистыми» на занятиях у других специалистов (логопедов, педагогов), снижается конфликтность детей в школе. Родители отмечают качественное улучшение коммуникативных навыков детей, их большую раскрепощенность и открытость социальным контактам.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			теорет.	практ.
1.	Знакомство.	1	0,5	0,5
2.	Мое имя.	1	0,25	0,75
3.	Какой я?	1	0,25	0,75
4.	Я и моя фантазия.	1	0,25	0,75
5.	Знакомство с чувствами.	1	0,25	0,75
6.	Радость.	1	0,25	0,75
7.	Грусть, печаль.	1	0,25	0,75
8.	Страх.	1	0,25	0,75
9.	«Я больше не боюсь!»	1	0,25	0,75
10.	Злость, гнев.	1	0,25	0,75
11.	Дружба. Любовь.	1	0,25	0,75
12.	Заключительное занятие «Праздник»	1	0,5	0,5
	ВСЕГО:	12		

Оценка результативности:

Критериями результативности программы являются изменения в эмоционально-личностной сфере ребенка и поведении:

- нормализация или улучшение эмоционального состояния
- наличие положительной динамики в решении эмоциональных проблем (снижение уровня тревожности, агрессивности)
- развитие творческой активности;
- повышение уровня самооценки.

Для оценки результативности могут использоваться:

- данные диагностического исследования эмоционального состояния (тест Люшера)
- цветовой тест отношений, «Домики» Ореховой)
- данные анализа продуктов деятельности (на протяжении всех занятий);
- опрос родителей: Анкета Развитие коммуникативных навыков М.И.Лисина, Т.В.Синько
- Анкета Выраженность эмоциональных проявлений Степанова Г
- данные опроса детей и родителей по окончании занятий.

- **Учебно-методический комплекс программы:**

Занятия желательно проводить всегда в одном и том же отдельном помещении. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым, стулья должны быть легко перемещаемы и не соединенными друг с другом. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей Плакат с правилами. Альбомы или листы А-4 на каждого участника по количеству занятий. Цветные карандаши, восковые мелки, фломастеры, клей и ножницы. Схематичные изображения эмоций. Листы с домашними заданиями по темам: радость, грусть, страх, злость, любовь. Музыка для расслабления (релаксации). Шар медитаций. Мяч, колокольчик.

Методическое оснащение программы:

Аллан Джон. Ландшафт детской души. – СПб - Мн., 2007
 Астапов В.М. Тревожность у детей. - М., 2010
 Бреслав Г.М. Психология эмоций. - М., 2008
 Велиева С.В. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста. - СПб, 2005
 Ташева А. И. Гриднева С. В. «А я не боюсь!». М. Генезис. 2002 г.
 Хухлаева О. В. Лесенка радости, М. Совершенство. 1998 г.
 Хухлаева О.В., “Тропинка к своему Я”, Москва 2001
 Ясюкова Л.А., “Методика определения готовности к школе”, СПб, “Иматон” 2002

Содержание программы:

Программа включает в себя два блока. Один блок работа с детьми, второй – работа с родителями. Работа с детьми проводится с использованием игровых методов, работа с родителями проходит в форме кратких групповых бесед, консультаций со специалистом непосредственно в конце каждого занятия с детьми. Выполнение домашних заданий совместно родитель-ребенок.

Раздел 1. Вводная часть.

Тема 1.1 Знакомство.

Тема 1.2 Изучение себя. (Имя, самоидентификация, образ «Я», фантазия)

Раздел 2. Основная часть.

Тема 2.1. Знакомство с чувствами

Тема 2.2. Радость

Тема 2.3. Грусть

Тема 2.4. Страх

Тема 2.5. Злость

Раздел 3. Завершающая часть.

Тема 3.1. Любовь, дружба.

Тема 3.2. Праздник

Календарный учебный график

Возраст учащихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
(5-10 лет)	Сентябрь	Май	12	12	Групповые занятия
начало занятий по мере комплектования групп, в течение учебного года.					

Список литературы

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб, 2010
2. Заморев СИ. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. СПб., Речь, 2002
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2006
4. Костина М.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб., Речь, 2000
5. Калинина Р. Р. Тренинг развития личности дошкольника, СПб. Речь. 2001г.
6. Кряжева И. Л. Развитие эмоционального мира детей, Ярославль, Академия развития, 1997 г.
7. Лютова Е. К. Моница Г. Б. Шпаргалка для взрослых. М. Генезис. 2000 г
8. Орехова О. А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. СПб. Речь. 2002